● 修理サービス
修理サービスは下記サービスセンターにて行っております。送付時のご注意に沿ってお送り頂きますようお願い致します。

キヤノントレーディング（株）ポラールサービスセンター
〒143-0006　東京都大田区平和島2-1-1-13-C　TEL；03-3764-3884　FAX；03-3764-4800
営業時間：月曜日～金曜日（祝日を除く）9:00～12:00、13:00～17:30

送付時のご注意

1. 配送中に壊れないように梱包して下さい。
2. リストレシーバー、トランスミッター、及びその他の付属品を一緒にお送り下さい。
3. 保障期間中の場合、保証書、又は購入日を証明する物（領収書又はそのコピー）を同封して下さい。
4. 氏名、住所、電話番号、日中の連絡可能な電話番号、及び故障内容を明記した紙を同封して下さい。
5. 送料はお客様ご負担でポラールサービスセンターへお送り下さい。

● ポラールお客様相談センター
ポラールスポーツ心拍計の製品に関しては下記へお問合せ下さい。

ナビダイヤル 0570-01-0111

受付時間：月曜日～金曜日（祝日を除く）
9:00～12:00、13:00～17:30

● 日本総輸入販売元
キヤノントレーディング株式会社
〒108-0075　東京都港区港南2-13-29
http://www.polar.jp

● 製造元
POLAR ELECTRO OY（フィンランド）
http://www.polar.fi

使用説明書

ポラール F4™
スポーツ心拍計

このたびはポラールF4™スポーツ心拍計をお買い上げいただきありがとうございます。

ポラールＦ４ スポーツ心拍計は扱いやすさを特徴としており、多くの理由から皆様の理想的なトレーニングパートナーになります。

- 毎回の運動終了後に、日付、経過時間、目標心拍数ゾーンで過ごした時間、平均および最大心拍数、消費カロリーを表示します。
- 少なくとも３日ごとに、運動をするよう注意を促します。
- 使いやすいツーボタン操作
- 読み取りやすい大型ディスプレイ

なぜスポーツ心拍計を使うべきなのでしょうか？

- スポーツ心拍計を使えば、理想的なペースでのトレーニングが可能になります。
- スポーツ心拍計によって、限られた時間内での運動の効果を最大限に高めることができます。
- スポーツ心拍計はトレーニングが正しい方向へ進んでいるか、運動能力が高まっているかどうかについて、客観的な情報を提供します。
- スポーツ心拍計はダイレクトにフィードバックを提供します。理想的なトレーニングパートナーと呼ばれる理由もそこにあります。

ポラールF4スポーツ心拍計を使えば、ワイヤレスで手軽に信頼性の高い心拍数測定が可能です。この心拍計は心臓の発生する信号（ECG）を測定します。リストユニットでは、ウォーキング、サイクリング、クロスカントリースキー、あるいはその他のあらゆる運動を行いながら、そのリズムを乱すことなく、心拍数やその他の情報を簡単に確認できます。プロのアスリートだけでなくアマチュアレベルの選手も、20年以上も前から心拍計が提供する情報を頼りにトレーニングをしています。
ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、ポラールF4スポーツ心拍計を正しく、効果的にお使い下さいますようお願いいたします。

初めてご使用になるときの設定方法

ポラールF4スタートガイド

2つのボタンのいずれかを押すとユニットのスイッチがオンになります。基本的な設定を始めるには、左ボタンを押します（SETTINGSが表示されます）。基本的な設定情報（時刻表示モード、時刻、日付、体重と身長の単位、体重、身長、年齢、性別）を入力してください。右ボタンで値を変更し、左ボタンで選択を確定します。くわしくは10ページの「2.購入時の基本設定」をご覧ください。

1. SETTINGS（設定）

OKを押します
▼
2. TIME MODE?（時刻表示モード）
SETを押して12時間または24時間表示のいずれかを選択します

OKを押します
▼
12時間モードを選択した場合は、SETを押してAMまたはPMを選択します

OKを押します
▼
3. TIME OF DAY（時刻）
SETを押して「時」を合わせます

OKを押します
▼
SETを押して「分」を合わせます

OKを押します
▼
4. SET DATE（日付）
SETを押して月（または日）を合わせます

OKを押します
▼
SETを押して日（または月）を合わせます

OKを押します
▼
SETを押して年を合わせます

OKを押します
▼
5. UNIT（単位）
SETを押してPOUNDS（lb/ft）またはKILOGRAM（kg/cm）を選択します

OKを押します
▼
6. USER SETTING（ユーザー設定）
SETを押して値を自分の体重に合わせます

OKを押します
▼
SETを押して値を自分の身長に合わせます

OKを押します
▼
SETを押して値を自分の年齢に合わせます

OKを押します
▼
SETを押して性別（FEMALE=女性／MALE=男性）を選択します

OKを押します
▼
7. SETTING OK（設定完了）
これで基本的な設定を完了し、
ユニットを使用する準備が整いました。

1. 運動中の干渉

電磁干渉
高圧線、信号機、電車の高架路線、電気バスや路面電車、テレビ、自動車のエンジン、バイクコンピューター（電子回路を使った自転車用メーター）、一部のモーター駆動式エクササイズ機器、携帯電話などの近く、あるいは電動セキュリティゲートを通過するときなどに障害が起きることがあります。

エクササイズ機器
LEDディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子部品または電気部品を使用した一部のエクササイズ機器は、漂遊信号による干渉の原因になることがあります。こうした問題を解消するには、次のような手順で干渉を受けにくいリストユニットの位置を探してください：

1. トランスミッターを胸から外して、いつものようにエクササイズ機器を使用します。
2. リストユニットを動かして、漂遊信号による誤表示が起きず、00 が表示される場所を探します。多くの場合、干渉が最も強いのは機器のディスプレイパネルの正面で、ディスプレイの左右では比較的障害が起きにくくなります。
3. トランスミッターを胸に着け、可能な限りリストユニットを干渉のない位置に保つようにします。
4. それでもポラールスポーツ心拍計が正しく作動しない場合、そのエクササイズ機器は電気的なノイズが多すぎて、無線式の心拍数測定には適さない可能性があります。

混信
ポラール F4 リストユニットは、1m（3ft）以内にあるすべてのトランスミッター信号を拾ってしまいます。複数のトランスミッターから異なる信号を同時に受信すると、誤った値を表示する可能性があります。

ポラール F4 スポーツ心拍計の水中での使用
ポラールスポーツ心拍計は 30m（100ft）までの防水性能を持っています。この防水性能を維持するため、水中ではリストユニットのボタンを操作しないでください。

次のような理由から、水中では正しく心拍数を測定できないことがあります：

- 塩素剤を使っているプールの水や海水は、きわめて高い導電性を示します。このためトランスミッターの電極が短絡する可能性があり、トランスミッターが ECG 信号を検出できなくなることがあります。
- 飛び込みや競泳中の激しい筋肉の動きによって強い水の抵抗が生じ、体に装着したトランスミッターが正しい位置からずれて、ECG 信号を拾えなくなることがあります。
- ECG信号の強さには個人差があり、その人の体組織の構成によっても異なります。一般に水中では他の環境で使用する場合と比べて、心拍の測定が困難な人の割合がかなり高くなります。

2. スポーツ心拍計を使った運動のリスクを最小限に

特にふだんあまり体を動かさない人にとって、運動は多少のリスクを伴う可能性があります。定期的な運動プログラムをはじめる前に、健康状態をチェックするため、次の質問に答えてみてください。どれかひとつでもイエスと答えた場合は、運動プログラムを開始する前に医師に相談されることをお勧めします。

- 過去５年間、運動をしていませんでしたか？
- 血圧が高い方ですか？
- 血中コレステロール値が高い方ですか？
- 何らかの疾病の症状がありますか？
- 血圧や心臓に関連する薬を服用していますか？
- 呼吸障害を伴う既往症がありますか？
- 重篤な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の体内埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙をしますか？
- 妊娠していますか？

運動の強度だけでなく、心臓、血圧、喘息、呼吸器系などのための薬、向精神薬、あるいは一部の栄養ドリンク、アルコール、ニコチンも、心拍数に影響を及ぼすことがあります。

運動中は体の反応に敏感になることが重要です。運動中に予想外の痛みや激しい疲労を感じる場合は、その運動を中止するか、より軽い強度にして続けることをお勧めします。

ペースメーカー、除細動器、またはその他の体内埋め込み型電子機器をお使いの方へのご注意。心臓ペースメーカーなどの医用電気機器を装着されている場合は、本製品はご使用できませんのでご注意下さい。

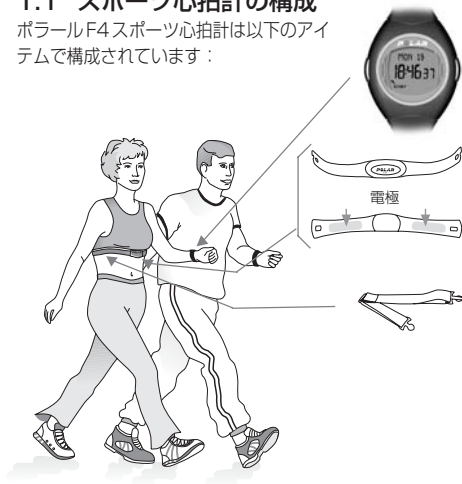
皮膚に触れる物質に対してアレルギーをお持ちの方、またはこの製品を使用したことによるアレルギー反応の疑いがある方は、26ページの「仕様」に記載されている製品の材質を確認してください。トランスミッターによる肌の過敏反応を避けるには、トランスミッターをシャツの上から装着してください。ただし、その場合は心拍計を正確に作動させるため、電極の下にあたる部分のシャツをよく濡らしてください。

注： 湿気と強い摩擦の複合的な作用によってトランスミッター表面の黒い色が移り、特に淡い色の衣服では染みができることがあります。

目次

1. F4スポーツ心拍計の使い方の手引き

1.1 スポーツ心拍計の構成

ポラールF4スポーツ心拍計は以下のアイテムで構成されています：

リストユニットは心拍数、消費カロリー、運動時間を表示します。腕時計として着用することもできます。

運動をするときは**トランスミッター**を装着してください。電極エリアはトランスミッターの裏側にあります。この電極が心拍を検出して、リストユニットへ信号を送ります。

Tストラップベルトはトランスミッターを胸部に固定します。

この**ユーザーマニュアル**には、ポラールF4心拍計を使うときに必要な情報が掲載されています。

1.2 リストユニットのボタン

左ボタン

- 心拍数測定の開始と終了
- 表示されたメニューと設定の入力
- SUMMARY（サマリー）とTOTAL（トータル）の各メニューではメインモードへの復帰

  注： 左ボタンを押したままにすると、運動を記録しているときを除いて、どのメニューからでも時刻表示に戻ることができます。
- 設定選択の確定
- アラームとスヌーズオフの切換え

右ボタン

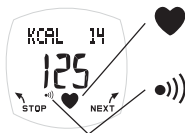
- 次のモードまたは表示へ移動
- 選択された値を増す
- アラームのスヌーズ機能（10分間）

右ボタンを押したままにすると以下の様に切り替わります。

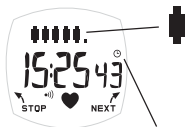
- **時刻表示では** キーロックのオン／オフ切換え
- **TOTAL（トータル）メニューでは**個々の値をリセット
- **Exercise（運動）モードでは**目標ゾーンアラームのオン／オフ切換え

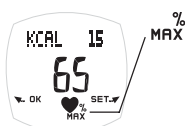
ハートタッチ

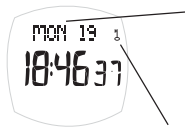
Exercise（運動）モードでは、リストユニットをトランスミッターのPOLARのロゴに近づけると時刻を見ることができます。

1.3 リストユニットの表示記号

点滅する**ハートマーク**は、心拍数の測定中であることを示します。

サウンドマークは以下を示します。

- 目標心拍数アラームがオン（運動モード）。
- アラームがオン（時刻表示モード）。右ボタンを押すと、１０分後に再びアラームが鳴ります（スヌーズ機能）。アラームを止めるには左ボタンを押してください。

フィットネスビュレットは、目標心拍数ゾーンで過ごした時間を示します。くわしくは13ページの「運動中のさまざまな機能」のセクションをご覧ください。

時計のマークは、運動モードで時刻を表示していることを示します。

心拍数が最大心拍数（$HR_{MAX}^{\%}$）に対するパーセンテージで表示されていることを示します。

※$HR_{MAX}^{\%}$に関してはP.18をご覧下さい。

曜日表示
MON＝月曜日、TUE＝火曜日、WED＝水曜日、THU＝木曜日、FRI＝金曜日、SAT＝土曜日、SUN＝日曜日

カギのマークは、時刻表示モードでボタンがロックされていることを示します。右ボタンを押したままにすると、右ボタンと左ボタンの両ボタンをロックすることができます。このとき次のようなテキストがディスプレイにスクロール表示されます：HOLD TO　LOCK, LOCKED（ロックするには押したままにしてください、ロックされました）。ロックを解除するにはもう一度右ボタンを押したままにします。ディスプレイにはHOLD　TO　UNLOCK, UNLOCKED（解除するには押したままにしてください、解除されました）が表示されます。

電池のマークは、リストユニットの電池が消耗していることを示します。くわしくは２４ページの「お手入れとアフターサービス」のセクションをご覧ください。

最後に運動をした日から3 日が過ぎると、自動的に**エクササイズリマインダーテキスト**が表示されます。時刻が表示されている場合、このリマインダーは毎正時に現れます。

1.4 機能

- 運動情報を測定して記録
- 運動セッション中は運動情報を表示
- 運動の記録を終了した後は自動的に Exercise Summary（運動サマリー）を表示

- すべての機能の出発点
- 日付と時刻を表示

- 運動セッション中に記録されたデータを表示（日付、経過時間、目標ゾーンで過ごした時間、平均心拍数、最大心拍数、カロリー消費）

- 運動時間、消費カロリー、運動回数の累積と、週ごとの平均運動頻度を計算

- 目標心拍数の設定
- サウンド設定
- 時計の設定：アラーム、時刻、日付
- ユーザー設定：体重、身長、年齢、性別
- 単位設定：lb/ft または kg/cm

2. 購入時の基本設定

何も表示されていないリストユニットを起動する必要があるのは、最初に使い始めるときだけです。いったん起動されたリストユニットを止めることはできません。

この基本的な設定で、特にご自分の体重、身長、年齢、性別について正確なデータを入力することが重要です。これらの値は目標心拍数やカロリー消費などの計算に用いられるからです。

1. いずれかのボタンを押して、リストユニットを起動します。
2. SETTINGS（設定）が表示されます。左ボタンを押して、次へ進みます。
3. TIME MODE?(時刻表示モード)：右ボタンを押して、**12時間**または**24時間**表示のいずれかを選択します。左ボタンを押して選択を確定してください。TIME OF DAY（時刻）が表示されます。

12時間表示の場合：時刻は1時から12時まで、AMまたはPMの表示になります。

- 右ボタンを押して、AMまたはPMを選択します。左ボタンを押してください。
- 右ボタンを押して、HOURS（時）を合わせます。左ボタンを押してください。
- 右ボタンを押して、MINUTES（分）を合わせます。左ボタンを押してください。

24時間表示の場合：時刻は0時から23時までの表示になります。日付は「日／月」の表示に設定されます。

- 右ボタンを押して、HOURS（時）を合わせます。左ボタンを押してください。
- 右ボタンを押して、MINUTES（分）を合わせます。左ボタンを押してください。

4. SET DATE（日付の設定）：右ボタンを押して、MONTH（月）またはDAY（日）を合わせます。左ボタンを押してください。
   - 右ボタンを押して、DAY（日）またはMONTH（月）を合わせます。左ボタンを押してください。
   - 右ボタンを押して、YEAR（年）を合わせます。左ボタンを押してください。

5. **UNITS（単位）**：体重と身長の単位を設定します。右ボタンを押して、ポンド／フィート（lb/ft）またはキログラム／センチメートル（kg/cm）のいずれかを選択します。左ボタンを押してください。
6. **WEIGHT（KG/lb）（体重）**：右ボタンを押して、値を自分の体重に合わせます。左ボタンを押してください。
7. **HEIGHT（CM/ft）（身長）**：右ボタンを押して、値を自分の身長に合わせます。左ボタンを押してください。

   注： 単位としてlb/ftを選択した場合は、まずフィートの値を、次にインチの値を入力します。
8. **AGE（年齢）**：右ボタンを押して、値を自分の年齢に合わせます。左ボタンを押してください。
9. **SEX（性別）**：右ボタンを押して、FEMALE（女性）またはMALE（男性）のいずれかを選択します。左ボタンを押してください。

   リストユニットにはSETTINGS OK（設定完了）が表示され、3秒後に時刻表示に戻ります。

ここで入力した基本的な設定の一部を変更したい場合は、SETTINGS（設定）モードで変更することができます。くわしくは18ページの「設定を変更する」をご覧ください。

3. 運動を始める

心拍数を測定するには、トランスミッターを装着する必要があります。リストユニットは運動セッション中の運動情報(日付、経過時間、目標ゾーンで過ごした時間、平均心拍数、最大心拍数、カロリー消費)を記録します。

注： 目標心拍数の初期設定値は、設定した年齢に従って計算されます。目標心拍数ゾーンについての詳細は、22ページの「目標心拍数ゾーン」のセクションでご説明しています。この情報は適切なレベルで運動をするために役立ちます。目標心拍数の設定方法については、18ページの「設定を変更する」のセクションをご覧ください。

3.1 トランスミッターを着用して運動データの記録を開始するには

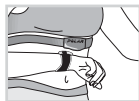
リストユニットとトランスミッターの間の距離を1 メートル(3フィート)以内に保ってください。近くに他の心拍計を装着した人がいないこと、あるいは電磁干渉の発生源がないことを確かめます。電磁干渉に関するくわしい情報については、3ページの「使用上のご注意」のセクションをご覧ください。

1. トランスミッターの一方の端部をTストラップベルトに取り付けます。

2. ぴったりとフィットして、苦しくない程度にストラップの長さを調整します。ストラップを胸のまわりに回して胸の筋肉のすぐ下のあたりに合わせ、トランスミッターのもう一方の端部をはめ込んで固定します。

3. トランスミッターを持ち上げて胸から離し、**裏側のギザギザしている電極エリア2箇所を濡らします。** 濡らした電極部分が肌に密着し、Polar のロゴが胸の中央で上下に正しい向きになっていることを確認してください。

4. 普通の腕時計と同じようにリストユニットを装着して左ボタンを押すと、運動データの記録を開始します。数秒以内に心拍数とハートマーク♥が表示されます。

3.2 運動中のさまざまな機能

時刻を見る

リストユニットをトランスミッターのPOLARのロゴに近づけてください。3 秒間だけ時刻が表示されます。あるいは、時刻が表示されるまで右ボタンを押してください。

運動時間、目標心拍数、消費カロリーを見る

次の各情報を見るには順次右ボタンを押してください：

累積消費カロリー（Cal/Kcal）

心拍数（bpmまたはHR%MAX）
数字が点滅しているときは、目標心拍数ゾーンから外れています。

目標心拍数（上限／下限）

運動時間（時間：分 秒）

目標心拍数

Basic Settings（基本的な設定）で年齢を設定しておくと、ユニットが目標心拍数の上限と下限を計算してくれます。これらの目標値はディスプレイの上段に表示されます。年齢を設定していない場合は、Settings（設定）モードで目標心拍数を設定することもできます。目標心拍数の決定に関するくわしい情報については、22ページの「目標心拍数ゾーン」のセクションをご覧ください。
この行に表示されるハートマークは、そのときの心拍数に応じて移動します。この行にハートマークが現れていないとき、心拍数は下限値を下回っているか、上限値を超えています。心拍数ゾーンアラームがオンになっている場合、心拍数が目標ゾーンを外れるとアラームが鳴ります。

心拍数ゾーンアラーム •))) をオンまたはオフにする

アラームがオンまたはオフになるまで、右ボタンを押したままにしてください。アラームがオンになると、アラーム記号 •))) が表示されます。

フィットネスビュレット

それぞれが目標心拍数ゾーンで10分間運動したことを示す6つのフィットネスビュレットがあります。したがって、すべてのビュレットが表示されているとすれば、合計で1時間を目標ゾーン内で過ごしたことになります。心拍数が目標心拍数ゾーンに達すると、まず1つめのビュレットが点滅を始め、そのまま10分間が経過すると次のビュレットが点滅を始めます。目標心拍数ゾーンを外れると、点滅するビュレットは表示されなくなります。

フィットネスビュレット

時刻

3.3 記録を止めて運動情報（SUMMARY）を見るには

注： 運動中にトランスミッターを装着していないと、次の各データを見ることはできません。

運動データの記録を止めるには、左ボタンを押してください。SUMMARYビューが自動的に表示されます。それぞれの結果は３秒間ずつ表示されます。

SUMMARY では、次のようなデータが示されます。

DURATION（経過時間）
運動を続けた時間（時間：分 秒）

IN ZONE（インゾーン）
目標心拍数ゾーン内で運動した時間（時間：分 秒）

AVG.HR（平均心拍数）
運動中での平均心拍数（bpm）

MAX HR（最大心拍数）
運動中での最大心拍数（bpm）

CALORIES（カロリー）
運動中に消費されたカロリー数（Cal/Kcal）

SUMMARYを表示した後、リストユニットは時刻表示に戻ります。左ボタンを押して運動サマリーをスキップし、あとでこれらの情報を見ることもできます。保存された情報を見る方法の詳細については、16ページの「保存された運動情報（SUMMARY）を見る」の章をご覧ください。

注： ディスプレイの表示が00になっているときは、心拍信号が受信されていません。リストユニットを胸の高さまで上げて、トランスミッターのPOLARのロゴに近づけてください。リストユニットが再び心拍信号の検出を開始します。ディスプレイの表示はおよそ5秒以内に更新されます。

注： 運動情報がサマリーファイルとトータルファイルに保存されるのは、その運動が１分間以上続いた場合だけです。

4. 保存された運動情報（SUMMARY）を見る

4.1 サマリーメニュー（SUMMARY）

サマリーメニューでは、最新の運動情報データを見ることができます。

1. 時刻表示の状態から右ボタンを押します。
   SUMMARY が表示されます。
2. 左ボタンを押すと、データの表示が始まります。
   DATE が表示されます。
3. 次の各データを見るには、右ボタンを押してスクロールしてください。

DATE	運動セッションの日付
DURATION	運動セッションの経過時間
IN ZONE	目標心拍数ゾーン内で運動した時間
AVG.HR	その運動セッションでの平均心拍数
MAX HR	その運動セッションでの最大心拍数
CALORIES	その運動セッション中に消費されたカロリー数

4. 左ボタンを押します。SUMMARY が表示されます。

ここから右ボタンを押すと、トータルメニューへ進むことができます（TOTALS が表示されます）。トータルメニューに関するくわしい情報については、次の「トータルメニュー」のセクションをご覧ください。
左ボタンを押したままにすれば、時刻表示に戻ることもできます。

4.2 トータルメニュー（TOTALS）

トータルファイルでは、累積運動情報データを見ることができます。

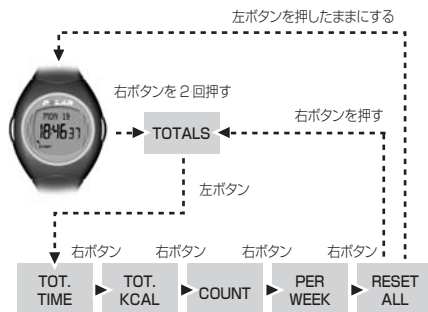
1. 時刻表示の状態から右ボタンを 2 回押します。
   TOTALS が表示されます。
2. 左ボタンを押すと、データの表示が始まります。
   TOT.TIME が表示されます。
3. 次の各データを見るには、右ボタンを押してスクロールしてください。

TOT.TIME	累積運動時間と累積を始めた日付
TOT.KCAL	累積消費カロリー数と累積を始めた日付
COUNT	運動セッションの累積回数と累積を始めた日付

PER WEEK　運動セッションの週ごとの平均回数（月曜の00:00.00から数えます）

RESET ALL　トータルメニューに記録されたすべてのデータをゼロにリセット

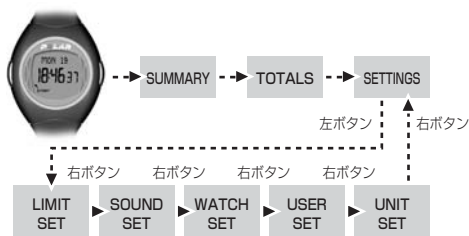
すべての情報をリセットしたい場合は、左ボタンを押してください。
ディスプレイではRESETが点滅します。右ボタンを押してRESET（リセットする）またはNO RESET（リセットしない）のいずれかを選択します。
左ボタンを押して選択を確定します。リセットされた場合は、RESET ALLが表示されます。

4. リストユニットが時刻表示に戻るまで、左ボタンを押したままにします。

注：トータルメニューのデータは、トータルメニューで個別にリセットすることもできます。右ボタンを押してTOTALS（トータル）メニューに入り、リセットしたい値を探してください。リストユニットにその値をリセットするかという質問（RESET?）が表示されるまで、右ボタンを押したままにします。ここでさらに右ボタンを押したままにすると、その値がゼロにリセットされます。累積を始める日付は現在の日付に設定されます。

5. 設定を変更する

Settings（設定）メニューでは、目標心拍数、身長や体重などの情報、時計の設定など、以前に設定した情報を見たり、変更したりすることができます。

1. 時刻表示の状態から、SETTINGSが表示されるまで右ボタンを押します。
2. 左ボタンを押します。LIMIT SET が表示されます。
3. さらに右ボタンを押すと、LIMIT SET、SOUND SET、WATCH SET、USER SET、または UNIT SET の設定メニューに入ることができます。
4. 設定を変更したいメニューで左ボタンを押します。

注： どの段階からでも、左ボタンを押したままにすれば時刻表示に戻れます。

5.1 目標心拍数の設定

目標心拍数の上限値と下限値は運動セッション中に利用されます。リストユニットは設定された年齢に基づいて目標心拍数を計算しますが、ご自分で目標心拍数の上限と下限を設定することもできます。目標心拍数の決定に関するくわしい情報については、22ページの「目標心拍数ゾーン」のセクションをご覧ください。

時刻表示の状態から始める場合は、まずステップ1～4を繰り返します。

運動中の表示画面

心拍数での表示

最大心拍数に対する%表示

5. LIMITSが表示されます。右ボタンを押して目標心拍数を1分間の拍動数（HR）で表示するか、最大心拍数に対するパーセンテージ（HR$_{MAX}^{\%}$）で表示するかを選択します。左ボタンを押してください。
6. HIGH LIMITが表示されます。右ボタンを押して目標心拍数の上限値を入力します。左ボタンを押してください。（HR$_{MAX}^{\%}$を選択した時は、最大心拍数に対する上限の％を入力します。）

7. LOW LIMITが表示されます。右ボタンを押して目標心拍数の下限値を入力します。左ボタンを押してください。(HRMAX%を選択した時は、最大心拍数に対する下限の%を入力します。)
8. LIMIT SET（目標心拍数設定完了）が表示されます。右ボタンを押すと、サウンド設定に進みます。左ボタンを押してください。

5.2 サウンド設定

時刻表示の状態から始める場合は、まずステップ1～4を繰り返します。

5. SOUND SETが表示されます。右ボタンを押してサウンドのON（オン）またはOFF（オフ）を選択します。左ボタンを押してください。
6. 右ボタンを押すと、時計の設定に進みます。左ボタンを押してください。

5.3 時計の設定

注： 時刻と日付には2種類の表示形式があります。12時間表示モード（日付は月／日／年の表示）または24時間表示モード（日付は日／月／年の表示）のいずれかを選択してください。

アラーム •))) の設定

時刻表示の状態から始める場合は、まずステップ1～4を繰り返します。

5. ALARMが表示されます。右ボタンを押してALARM ON（アラームオン）またはOFF（オフ）を選択します。左ボタンを押してください。

   ALARM OFFの場合：時刻設定のステップ6へ進みます。

   ALARM ON（24時間表示モード）の場合：右ボタンを押してアラームを鳴らす「時」を設定し、左ボタンを押します。続いて右ボタンを押して「分」を設定してください。左ボタンを押して、時刻設定のステップ6へ進みます。

   ALARM ON（12時間表示モード）の場合：右ボタンを押してAMまたはPMを選択します。左ボタンを押してください。右ボタンを押してアラームを鳴らす「時」を設定し、左ボタンを押します。続いて右ボタンを押して「分」を設定してください。左ボタンを押して、時刻の設定のステップ6へ進みます。

時刻の設定

時刻表示の状態から始める場合は、まずステップ1～4を繰り返します。

5. ALARMが表示されます。TIMEが表示されるまで、左ボタンを押します。
6. 右ボタンを押して12時間表示または24時間表示のいずれかを選択します。左ボタンを押してください。
7. 12時間表示モードの場合のみ：右ボタンを押してAMまたはPMを選択します。左ボタンを押してください。
8. 右ボタンを押して「時」を合わせます。左ボタンを押してください。
9. 右ボタンを押して「分」を合わせます。左ボタンを押すと、日付の設定のステップ６へ進みます。

日付の設定

時刻表示の状態から始める場合は、まずステップ1～4を繰り返します。

5. ALARMが表示されます。MONTH（月）またはDAY（日）が表示されるまで、左ボタンを押します。
6. 右ボタンを押してMONTH（月）またはDAY（日）を合わせます。左ボタンを押してください。
7. 右ボタンを押してDAY（日）またはMONTH（月）を合わせます。左ボタンを押してください。
8. 右ボタンを押してYEAR（年）を合わせます。左ボタンを押してください。
9. 右ボタンを押すと、ユーザー情報の設定へ進みます。左ボタンを押してください。

5.4 ユーザー情報の設定

時刻表示の状態から始める場合は、まずステップ1～4を繰り返します。

5. WEIGHT (LBS/KG) が表示されます。右ボタンを押して値を自分の体重に合わせます。左ボタンを押すと、身長の設定に進みます。
6. HEIGHT (身長) : 右ボタンを押して値を自分の身長に合わせます。左ボタンを押すと、年齢の設定に進みます。

   注： 単位をフィート／ポンドに設定してある場合は、まず最初にフィート、次にインチの値を入力する必要があります。

7. AGE (年齢) : 右ボタンを押して値を自分の年齢に合わせます。左ボタンを押すと、性別の設定に進みます。
8. SEX (性別) : 右ボタンを押して FEMALE (女性) または MALE (男性) のいずれかを選択します。左ボタンを押してください。
9. 右ボタンを押すと、単位の設定に進みます。左ボタンを押してください。

5.5 単位の設定

時刻表示の状態から始める場合は、まずステップ1～4を繰り返します。

5. UNIT が表示されます。右ボタンを押して LB/FT (ポンド／フィート) または KG/CM (キログラム／センチメートル) のいずれかを選択します。左ボタンを押してください。
6. 左ボタンを押したままにすると、時刻表示に戻ります。

6. 目標心拍数ゾーン

目標心拍数ゾーンとは、その人の最大心拍数に対するパーセンテージ（HR_{max}）または１分間の拍動数（bpm）で示される目標心拍数の上限値と下限値の間の範囲を意味します。最大心拍数 HR_{max} は、最高強度の運動をしているときの１分間の心拍数の最大値です。リストユニットは設定された年齢に基づいて HR_{max} を計算します。一般には最大心拍数＝ 220 －年齢が適当な値とされています。ご自分の HR_{max} をより正確に測定するには、医師または運動生理学者に依頼して運動負荷テストを受けてください。

どの心拍数ゾーンで運動をしたかによって、得られる効果が違ってきます。適切な心拍数ゾーンは、その人の目標と基本的な健康状態に応じて異なります。

目標心拍数運動強度ゾーン

次の表は、年齢から推定される目標心拍数運動強度ゾーンを５歳ごとにbpm単位で示したものです。ご自分の HR_{max} を計算して記入し、最も適した運動強度ゾーンを選んでください。

年齢	HR_{max} (220 －年齢)	軽強度 HR_{max} の 60 ～ 70%	中強度 HR_{max} の 70 ～ 80%	高強度 HR_{max} の 80 ～ 90%
20	200	120～140	140～160	160～180
25	195	117～137	137～156	156～176
30	190	114～133	133～152	152～171
35	185	111～130	130～148	148～167
40	180	108～126	126～144	144～162
45	175	105～123	123～140	140～158
50	170	102～119	119～136	136～153
55	165	99～116	116～132	132～149
60	160	96～112	112～128	128～144
65	155	93～109	109～124	124～140

心拍数がHR_{max}の60～70%のときは、**軽強度ゾーン**にいます。運動を始めたばかりでも、かなり定期的に運動をしていても、運動時間の多くはこのゾーンで過ごすことになります。この強度レベルでは、脂肪が体の主なエネルギー源です。したがって、このゾーンは体重管理にも適しています。ほとんどの人にとって、この強度はまだかなり楽に感じられ、たとえば次のような効果があります：

- 体重管理に役立ちます
- 持久力を高めます
- 心臓血管系の能力（有酸素運動能力）を高めます

HR_{max}の70～80%まで強度を上げると、**中強度ゾーン**に入ります。これは定期的に運動している人々には特に適したゾーンです。ほとんどの人にとって、このレベルは維持できる範囲で最も速いペースですが、まだ苦痛を感じずに快適に運動を続けられます。このゾーンでの運動は、心臓血管系の能力の向上に特に効果的です。十分に鍛えられていない人の筋肉は、このゾーンで運動するときにはエネルギー源として炭水化物を使用します。しかし、体が鍛えられてくるにつれて、燃料として脂肪を使用する割合が高くなり、筋肉に蓄えられた限られた量の炭水化物を節約できるようになります。中強度ゾーンでの運動には、この他にもいくつかの効用があります：

- 心臓血管系の能力を高めます
- 持久力を高めます
- 体重管理に役立ちます
- 体をより速いペースでの運動に慣らすことができます
- 乳酸が蓄積されずに維持できるスピード（無酸素運動閾値）の向上に役立ちます

HR_{max}の80～90%になると、**高強度ゾーン**に入ります。この高強度ゾーンでの運動は、間違いなく“きつい”と感じられます。呼吸は激しくなり、筋肉も疲れてきて疲労を感じるはずです。十分に体を鍛えている人は、この強度に時々挑戦するとよいでしょう。このゾーンでの運動は激しいもので、それだけにいくつかの特有の効果があります：

- 筋肉の乳酸に対する耐性を高めます
- 短時間の激しい動きの能力を高めます

適切な強度ゾーンで運動をすれば、あなたのお気に入りのスポーツにも楽しく参加できるようになります。体力を高めるためには、異なる強度ゾーンを交互に用いて運動に変化を与えてください。強度が低いほど楽に長時間運動できます。高い強度での運動は、低い強度よりも短時間にします。

7. お手入れとアフターサービス

ポラールスポーツ心拍計は高度な技術を応用した機器であり、慎重な取り扱いが必要です。保証を受けるための条件を守って本製品を長い間ご利用いただくために、次のような点にご注意ください。

ポラールスポーツ心拍計のお手入れ

- 使い終わった後、定期的に薄い石鹸水でトランスミッターを洗ってください。洗った後はやわらかいタオルでトランスミッターをていねいに乾かしてください。リストユニットを清潔な状態に保ち、水分を完全に拭き取ってください。スチールウールや洗浄用化学薬品、アルコールなどを使用しないでください。
- タオル以外のものでトランスミッターを拭かないでください。乱暴に取り扱うと電極部が破損するおそれがあります。
- トランスミッターは濡れたままの状態で保管しないでください。汗や湿気で電極が濡れたままになっていると、トランスミッターが作動し続け、電池の寿命が短くなります。
- 心拍計は涼しく乾燥した場所に保管してください。心拍計が濡れてるときは、ビニール袋やスポーツバッグなど通気性のない素材でできた袋には入れないでください。
- トランスミッターを曲げたり、無理に引っぱったりしないでください。電極部が破損するおそれがあります。
- 心拍計を極端に寒い場所や極端に暑い場所に保管しないでください。適正な作動温度は-10～+50℃（14～122°F）です。
- 心拍計を車の中などに放置して、長時間直射日光にさらさないでください。

アフターサービス

認定されたポラールサービスセンターへ修理を依頼されることをお勧めします。ポラールエレクトロの認定を受けていない者が行った修理による損傷、またはそれに起因する間接的な損傷は保証の対象にはなりません。

トランスミッターの電池

トランスミッターの予想平均電池寿命は実使用時間で2,500時間です。トランスミッターの電池が消耗したと思われる場合は、新しい交換用トランスミッターをお求めください。

リストユニットの電池

リストユニットの予想平均電池寿命は、通常のご使用（1日1時間、週7日）で2 年間です。リストユニットをご自分で開けないでください。アラームシグナルを頻繁に使用すると電池の消耗を早めますのでご注意ください。ディスプレイに電池のマーク が表示された場合は、電池を交換すべきであることを示しています。

注：

- 周囲の温度が低いと、一時的に電池交換インジケーターが表示されることがありますが、適正な温度に戻った時点で表示は消えます。
- 電池マークが表示される前に設定されたアラームは、電池が完全に消耗するまで作動します。マークが表示された後で新たにアラームを設定しようとすると、リストユニットはBattery Low（電池が消耗しています）を表示します。この場合、電池を交換するまではアラームを設定し直すことができません。
- リストユニットをご自分で開けないでください。防水能力を保ち、認定部品のみを使用するため、リストユニットの電池は認定されたポラールサービスセンターで交換する必要があります。その際、ポラールスポーツ心拍計の全体的な定期点検も行います。

8. よくある質問

こんな場合はどうすれば…？

…メニューの中のどこにいるのかわからなくなったときは？

時刻が表示されるまで、左ボタンを押したままにしてください。

…心拍数が表示されない（表示が「00」）ときは？

1. トランスミッターの電極部が濡れているか、解説のとおりにトランスミッターを装着しているかを確認してください。
2. トランスミッターが清潔な状態に保たれているか確認してください。
3. リストユニットの近くに、テレビ、携帯電話、ＣＲＴモニターなど電磁波を放射する器具がないことを確認してください。
4. ECG波形が変わる可能性がある心臓疾患はありませんか？ 医師に相談してください。

…ハートマーク ♥ が不規則に点滅するときは？

1. リストユニットが受信範囲内にあり、装着しているトランスミッターから1m（3ft）以上離れていないことを確認してください。
2. 運動中にTストラップベルトが緩んでいないか確認してください。
3. トランスミッターの電極部が濡れていることを確認してください。
4. 受信範囲内（1ｍ（3ｆｔ））で別の心拍計トランスミッターが使われていないか確認してください。
5. 不整脈によって不規則な測定値が表示されることがあります。そのような場合は、医師に相談してください。

…心拍数が異常な値や極端に高い値を示すときは？

強い電磁信号の及ぶ範囲内にいると、リストユニットのディスプレイに異常な値が表示されることがあります。周囲の状況を確認して、障害の発生源から離れるようにしてください。

…ディスプレイに何も表示されていないときは？

ポラールF４スポーツ心拍計は、工場から出荷されるときにバッテリーセーブモードにされています。ユニットを起動するには、いずれかのボタンを押してください。Basic Settings（基本的な設定）が始まります。10ページの「購入時の基本設定」のセクションをご覧ください。

…ディスプレイの表示が薄くなっているときは？

電池が消耗してきたときの最初のサインとして、電池切れを警告するマーク ▭ が表示されます。電池の点検または交換を依頼してください。電池を交換した後に必要な設定は、Basic Settings（基本的な設定）で時刻と日付を合わせることだけです。これらを設定した後、左ボタンを押したままにすると、時刻表示に戻ります。

…ボタンを押しても何も反応しないときは？

両方のボタンを同時に押したままにして、リストユニットをリセットしてください。このときディスプレイではすべての液晶が同時に表示されます。いずれかのボタンを押すとSETTINGSが表示されます。その後の設定は、P.10を参照してください。

…リストユニットの電池を交換する必要があるときは？

すべてのサービスは認定されたポラールサービスセンターで実施されることをお勧めします。ポラールエレクトロが認定していないサービスによる損傷、またはその結果として生じた損傷は、2年間の保証の対象にはなりません。ポラールサービスセンターでは、電池を交換した後にリストユニットの防水性能のテストを行い、さらにポラールスポーツ心拍計の全体的な定期点検を行っています。

9. 仕様

ポラールF4スポーツ心拍計は、

- ユーザーの個人的なフィットネス目標の達成に役立ち、
- 運動セッション中の生理的な負荷と強度のレベルを表示する

ために設計されています。
これ以外の用途は意図されておらず、暗黙にも承認されていません。

リストユニット

電池の種類：	CR1632
電池の寿命：	平均2年間（1日1時間、週7日使用の場合）
作動温度：	-10～+50℃（14～122°F）
耐水性能：	30m（100ft）防水（水中でのボタン操作はしないでください）
心拍数測定の精度：	±1%または±1bpmのいずれか大きい方（安静時）
時計の精度：	25℃（77°F）において日差±0.5秒未満
リストストラップの材質：	熱可塑性ポリウレタン（TPU）
リストストラップバックルおよびストラップタングの材質：	ポリオキシメチレン（POM）
バックカバーの材質：	EUのニッケル放出に関する規則（EU指令94/27/EUおよびその修正条項1999/C 205/05）に適合したステンレス鋼

心拍数は1 分間の拍動数（b p m ）または最大心拍数に対するパーセンテージ（HR_{max}%）で表示されます。

T31トランスミッター

電池の種類：	内蔵リチウム電池
電池の寿命：	実使用時間で平均2500時間
作動温度：	-10～+50℃（14～122°F）
材質：	ポリウレタン
防水性能：	完全防水

Tストラップベルト

バックルの材質：	ポリウレタン
布地部分の材質：	ナイロン、ポリエステル、少量のラテックスを含む天然ゴム

リミット値

運動時間：	23時間59分59秒
心拍数上下限値：	30～199bpm
累積運動時間：	0～9999時間59分59秒
累積消費カロリー：	0～999999（Cal/Kcal）
累積運動回数：	65535

10. ポラール国際保証

1. 本製品が万一故障した場合は、ご購入日から満２年間無料修理を致します。
2. 本保証内容にもとづく修理をご要望の際は、当社ポラールサービスセンターに保証書を提示しお申し出ください。尚、お買上げ店または当社ポラールサービスセンターにご送付いただく際の諸費用は、お客様にてご負担願います。またお買上げ店と当社間の運賃諸掛りにつきましても、一部ご負担いただく場合があります。
3. 次の場合は、保証期間内でも保証の対象とはならず、有料修理となります。
   ①使用上の誤り（使用説明書以外の誤操作等）により生じた故障。
   ②当社ポラールサービスセンター以外で行われた修理、改造、分解掃除等による故障。
   ③落下、衝撃等が原因で発生した故障。
   ④火災、天災、地変等による故障。
   ⑤保管上の不備（高温多湿の場所、ナフタリンや樟脳の入った場所での保管、電池の漏液等）や手入れの不備による故障。
   ⑥保証書の添付のない場合
   ⑦販売店名、ご購入年月日の記入なき場合、または記載事項を訂正された場合。
4. 保証の対象となる部分は本体のみで、付属品類（ストラップベルト、ホルダー等）及び、製品に付帯している消耗品類（電池類等）は、保証の対象とはなりません。
5. 本製品の故障に起因する付随的損害については補償致しかねます。
6. 本製品にご購入時に入っている電池は動作確認用のモニター電池ですから記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。

※ご注意　1. 本保証書は、以上の保証規定により無料修理をお約束するためのもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
2. 本保証書の表示について、ご不明の点は当社製品に関するご相談窓口にお問い合わせください。
3. 本保証書は紛失されても再発行はいたしませんので、大切に保管してください。

CE 0537 このCEマークは、本製品が指令93/42/EECに適合していることを示しています。

ポラールエレクトロOyは、ISO 9001:2000認証企業です。

11．免責条項

- このマニュアルの内容は情報の提供のみを目的としています。ここで記述されている製品は、製造者の継続的な開発プログラムにより予告なく変更されることがあります。
- ポラールエレクトロInc.／ポラールエレクトロOyは、このマニュアルまたはここで記述されている製品に関して、一切の法的表示または担保を行っていません。また、ポラールエレクトロInc.／ポラールエレクトロOyは、このマニュアルまたはここで記述されている製品の利用によって、またはそれらに関連して発生した直接的または間接的、二次的または特殊な何らかの損害について、一切の法的責任を負いません。

この製品は以下の特許のひとつまたは複数によって保護されています：
US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
その他特許出願中。